

週間献立表（やわらか普通食）

生活協同組合コープしが

10月27日(月)				10月28日(火)				10月29日(水)				10月30日(木)				10月31日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 春雨のごま炒め 一夜漬(大根) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 キャベツとベーコンの炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁						
	麦落	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	卵麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	卵乳	卵乳麦			
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	169kcal	441kcal	エネルギー	96kcal	368kcal	エネルギー	128kcal	402kcal	エネルギー	135kcal	408kcal	エネルギー	157kcal	424kcal	エネルギー	157kcal	424kcal	
	蛋白質	6.5g	12.6g	蛋白質	2.3g	8.3g	蛋白質	2.9g	8.8g	蛋白質	8.4g	14.5g	蛋白質	7.2g	13.1g	蛋白質	7.2g	13.1g	
	脂質	9.9g	10.9g	脂質	3.3g	4.2g	脂質	6.8g	7.7g	脂質	6.2g	7.2g	脂質	7.7g	8.6g	脂質	7.7g	8.6g	
	炭水化物	12.0g	69.2g	炭水化物	14.3g	71.7g	炭水化物	13.9g	72.2g	炭水化物	12.6g	69.9g	炭水化物	14.5g	71.3g	炭水化物	14.5g	71.3g	
	ナトリウム	537mg	978mg	ナトリウム	626mg	1070mg	ナトリウム	554mg	1020mg	ナトリウム	474mg	916mg	ナトリウム	591mg	1058mg	ナトリウム	591mg	1058mg	
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g	
昼	★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 法蓮草 大豆と椎茸の煮物 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g シイラ照焼 塩枝豆 ひじきと挽肉の炒め煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉じゃが ぜんまいとミンチの煮物 マカロニマリネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁						
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦乳	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	183kcal	454kcal	エネルギー	183kcal	460kcal	エネルギー	249kcal	515kcal	エネルギー	278kcal	553kcal	エネルギー	206kcal	479kcal	エネルギー	206kcal	479kcal	
	蛋白質	10.5g	16.2g	蛋白質	18.8g	25.2g	蛋白質	12.2g	17.8g	蛋白質	14.2g	20.0g	蛋白質	9.0g	15.2g	蛋白質	9.0g	15.2g	
	脂質	8.1g	9.0g	脂質	6.0g	7.7g	脂質	11.2g	12.1g	脂質	14.9g	15.8g	脂質	10.0g	11.0g	脂質	10.0g	11.0g	
	炭水化物	19.4g	76.7g	炭水化物	13.8g	70.2g	炭水化物	24.4g	80.4g	炭水化物	20.7g	79.0g	炭水化物	20.8g	78.1g	炭水化物	20.8g	78.1g	
	ナトリウム	993mg	1435mg	ナトリウム	961mg	1404mg	ナトリウム	815mg	1257mg	ナトリウム	770mg	1224mg	ナトリウム	877mg	1319mg	ナトリウム	877mg	1319mg	
	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.4g	
夕	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 さっぱりキャベツのレモン風味 鶏肉のすき焼煮 スパトマト炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 青のりポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の黒酢あん 鶏そぼろと大豆の煮物 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 人参のきな粉和え キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め ナスの挽肉炒め 四色なます ★味噌汁						
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦乳	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	262kcal	527kcal	エネルギー	337kcal	604kcal	エネルギー	279kcal	549kcal	エネルギー	289kcal	558kcal	エネルギー	274kcal	548kcal	エネルギー	274kcal	548kcal	
	蛋白質	16.4g	22.1g	蛋白質	15.0g	20.6g	蛋白質	14.0g	19.9g	蛋白質	12.5g	18.6g	蛋白質	14.5g	20.2g	蛋白質	14.5g	20.2g	
	脂質	11.8g	12.7g	脂質	18.8g	19.7g	脂質	11.2g	12.1g	脂質	17.0g	18.0g	脂質	15.8g	16.7g	脂質	15.8g	16.7g	
	炭水化物	20.6g	76.6g	炭水化物	26.3g	82.8g	炭水化物	29.7g	86.9g	炭水化物	20.4g	77.1g	炭水化物	17.6g	75.4g	炭水化物	17.6g	75.4g	
	ナトリウム	704mg	1170mg	ナトリウム	718mg	1161mg	ナトリウム	1025mg	1466mg	ナトリウム	904mg	1347mg	ナトリウム	945mg	1386mg	ナトリウム	945mg	1386mg	
	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	614kcal	1422kcal	エネルギー	616kcal	1432kcal	エネルギー	656kcal	1466kcal	エネルギー	702kcal	1519kcal	エネルギー	637kcal	1451kcal	エネルギー	637kcal	1451kcal	
	蛋白質	33.4g	50.9g	蛋白質	36.1g	54.1g	蛋白質	29.1g	46.5g	蛋白質	35.1g	53.1g	蛋白質	30.7g	48.5g	蛋白質	30.7g	48.5g	
	脂質	29.8g	32.6g	脂質	28.1g	31.6g	脂質	29.2g	31.9g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	33.5g	36.3g	脂質	33.5g	36.3g	
	炭水化物	52.0g	222.5g	炭水化物	54.4g	224.7g	炭水化物	68.0g	239.5g	炭水化物	53.7g	226.0g	炭水化物	52.9g	224.8g	炭水化物	52.9g	224.8g	
	ナトリウム	2234mg	3583mg	ナトリウム	2305mg	3635mg	ナトリウム	2394mg	3743mg	ナトリウム	2148mg	3487mg	ナトリウム	2413mg	3763mg	ナトリウム	2413mg	3763mg	
	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	6.1g	9.6g	

お食事の作り方

1食ずつ包装されお届けです。開封して惣菜袋を取り出してください。

0温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」

① 湯せんは鍋に水を張り惣菜の袋を入れて温めてください。鍋肌から気泡がポツポツと浮いてきたら火を止めて袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。(約70～80℃)

「電子レンジ」

② 電子レンジで温める場合はお皿に移しラップをして温めて下さい。

封を切ってお皿に盛付けて下さい。※温め〇は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- トマトや葉物の野菜を添えるとよりきれいに盛り付けの事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪